

El sobrepeso y los dolores en la espalda baja

Muchas personas atribuyen sus dolores de espalda baja con el sobrepeso. Pero, ¿se debe su dolor de espalda únicamente al sobrepeso o a las actividades en su trabajo y diario vivir?

Sorpresivamente, algunos estudios científicos indican que el sobrepeso no inicia los dolores de espalda baja tanto como pensaríamos. Un exceso de peso de 10 a 25 libras en un adulto no debe causar dolores de espalda baja. Sin embargo, un exceso de peso de 50 libras o más podría empeorarlos y contribuir a su cronicidad.



EDEL
DÍAZ

Lo que sí sabemos es que el sobrepeso no ayuda una vez usted tiene dolor de espalda baja. Es decir, si usted tiene dolor de espalda baja tal vez sea menos activo físicamente debido a que el dolor no se lo permite. Como consecuencia de esta inactividad, usted puede aumentar de peso.

El exceso de peso, a su vez, puede aumentar la curvatura (lordosis) de la espina dorsal en el área de la espalda baja, lo que provoca que el espacio entre las coyunturas en esa área disminuya. Esto causa irritación e inflamación en los nervios y tiende a perpetuar los dolores de espalda baja. Los doctores llaman "Síndrome de Facetas" a este problema de las coyunturas en la espina dorsal.

En un estudio publicado en la revista *Internacional Journal of Obesity*, los científicos analizaron la asociación entre el sobrepeso y la degeneración de los discos en la espalda baja. Se hizo un seguimiento de cuatro años a las personas que fueron estudiadas y se obtuvo evidencia de que un exceso de peso de aproximadamente 50 libras o más aumenta las probabilidades de riesgo de una degeneración de los discos en la espalda baja. Esta degeneración, además de producir dolores en esa área, puede traer problemas de radiculopatía o reflejo de dolor en una o ambas piernas; lo que comúnmente llamamos ciática.

En otro estudio publicado en la revista *Joint Bone Spine* se determinó que los factores más asociados a la ciática fueron el tipo de trabajo y la obesidad.